

# Cand dieta nu da rezultate

Articol de: anca axenia

Daca te-ai saturat de aceeași dieta mereu și de fiecare dată rezultatele nu sunt cele dorite, iată câteva sfaturi care să te ajute să pierzi din greutate ce e drept mai lent, însă definitiv. De cele mai multe ori problemele nu țin numai de alegerea unei diete sau modul cum este urmată, ci în realitate este nevoie de un regim de viață și de alimentație echilibrat și adoptarea câtorva obiceiuri sănătoase care țin kilogramele în plus deoparte.

1. Nu mânca prea puțin. Dietele pe baza de calorii puțin dau rezultate bune pe termen scurt, dar acestea sunt foarte greu de menținut. O astfel de dietă devine treptat oboșitoare și iritantă, iar odată întreruptă tentația de a mânca excesiv scapă de sub control. Secretul este să mănânci atât cât organismul are nevoie, nici mai mult și nici mai puțin.
2. Ca să poți urmări ce ai mâncat și să eviți excesele, țin un jurnal al alimentelor consumate. Fie și numai o săptămână, notează în carnetel (atunci când mănânci, nu la sfârșitul zilei ca să poți omite ceva) tot ceea ce ai mâncat și fii sinceră cu tine însuși. Simplul fapt că ai notat alimentele te împiedică uneori să faci excese și te ajută să îți oferi o compensație plăcută atunci când o meriți.
3. Nu te infometă și nu scoate din alimentația ta întregi categorii de alimente. Mânca 3 mese pe zi și acordă-i importanță cea mai mare micului dejun. Dacă reușești, ar fi bine să mănânci cantități mai mici repartizate pe 6 mese mici, metabolismul va fi în formă și nivelul zahărului nu va scădea brusc evitând astfel micile gustări nesanatoase.
4. Atenție la ceea ce mănânci! De cele mai multe ori alimentele procesate au valoare nutritivă mică și multe calorii. Nu uita că trebuie să servești 3-5 porții de legume/fructe pe zi. Când despre mâncarea gătită, dacă nu ai timp să te ocupi de ea, gătește macar o dată pe săptămână și prepară porții mici pe care doar să le încălzești. Nu uita că mâncarea fast-food este inamicul numărul unu al siluetei.

5. Nu uita sa bei multa multa apa. Pierderea in greutate trebuie sa fie efectiv o reducere a tesuturilor grase si nu o deshidratare. In loc de ceai, cafea sau bauturi indulcite bea apa. Cel putin 2 l pe zi!

6. Nu e suficient sa mananci mai putin, trebuie sa consumi mai multe calorii. Asta o poti face prin exercitii (fitness, aerobic), practicarea unui sport, mers pe jos. Nu cauta o scuza ca nu ai timp. In timpul in care ai fi rontait o ciocolata sau un pachet de biscuiti, ai putea mai bine sa faci abdomene si genoflexiuni.

7. Potenteaza efectele regimului alimentar echilibrat cu tratamente corporale care sa te ajute fie sa pierzi centimetri in plus, fie sa te mentii in forma. Salon Bellissima iti pune la dispozitie o gama variata de servicii de estetica corporala (electrostimulare, impachetari parargil, fango sau termocream, masaj) care sa iti ofere o silueta de invidiat sis a te faca sa te simti rasfatata. Poti opta pentru abonamentele de intretinere, care merita reinnoite pentru efectele lor benefice si nu in ultimul rand pentru a beneficia de reducerea de 10% acordata clientelor fidele!

Taguri articol: dieta, apa,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

